

Prevención de recaídas.

Lourdes Guiñales Ruiz.

Psicóloga. Coordinadora del Centro de Atención al Drogodependiente de Colmenar Viejo.
Plan Regional sobre Drogas.
Comunidad Autónoma de Madrid.

Introducción.

Este taller se basa íntegramente en el Programa de Prevención de Recaídas elaborado y utilizado por los técnicos del Plan Regional sobre Drogas de la Comunidad de Madrid. Se trata de uno de las intervenciones fundamentales del Modelo integral de Asistencia o Deshabitación de drogodependientes del Programa Libre de Drogas.

En lo que a la atención de drogodependientes se refiere y, según los objetivos marcados, los Programas Generales pueden variar. El Programa libre de Drogas es un programa estrella por lo ambicioso de su objetivo final : la abstinencia. Evidentemente, no siempre puede recurrirse a este programa, ya que la situación global del usuario de drogas puede no ajustarse al mismo, por ello, manejamos también Programas de Reducción del Daño, con otro tipo de objetivos.

Quisiera aprovechar estas líneas para mencionar que por importante que sea el poder abordar la problemática del adicto a sustancias desde cualquier programa, es importante que los técnicos tengamos siempre presente la indiscutible primacía de los Programas libres de Drogas con respecto a cualquier otro tipo de programas; aunque y, siempre que las circunstancias así lo permitan, podamos utilizar éstos como un punto de inicio desde el que, con el tiempo y una buena labor terapéutica, guiemos a los usuarios de drogas hacia los programas libres.

Si en la actualidad existe alguna cuestión especialmente obvia y consensuada en lo que al problema de las conductas adictivas se refiere ésta es, sin duda, su complejidad. Aparentemente el que una persona decida abandonar el uso de sustancias adictivas podría resolverse mediante su desintoxicación. Sin embargo, la experiencia nos demuestra reticentemente que, una vez que el drogodependiente ha sido desintoxicado, la probabilidad de recaídas se mantiene muy alta. Parece que no es suficiente una intervención "física", sino que, además se hace necesaria la implicación en un programa de deshabitación que cumpla con objetivos más ambiciosos que los que pueda llegar a conseguir la simple desintoxicación.

El Programa de Prevención de Recaídas está compuesto por un conjunto de conocimientos y técnicas de Modificación de Conducta dirigidas a fomentar el aprendizaje de las habilidades de afrontamiento necesarias para el mantenimiento de la abstinencia, tanto como para impulsar cambios en el estilo de vida que lo hagan incompatible con el consumo de drogas. Si bien es cierto que, por sí mismo, no aborda la totalidad de objetivos que conlleva el Programa Integral de Tratamiento y/o Deshabitación del drogodependiente, lo es aún más el que forma parte imprescindible del mismo.

Nuestro Programa de Prevención de Recaídas sigue una metodología conductual derivada de la Teoría del Aprendizaje y se basa en el Proceso de Recaídas desarrollado por Marlatt y Gordon (1980, 1985).

Modelo teórico.

Según el modelo teórico de prevención de recaídas (fig.1) propuesto por Marlatt y Gordon (1980, 1985), la recaída se produce al exponerse el sujeto a una situación de riesgo, sin ser capaz de responder con las estrategias de afrontamiento pertinentes para garantizar el mantenimiento de su abstinencia.

Tal y como Marlatt y Gordon (1985) reflejan en su modelo, si ante una situación de riesgo el sujeto puede emitir una respuesta de afrontamiento adecuada, la probabilidad de recaída disminuirá significativamente, ya que el afrontamiento satisfactorio a la situación de riesgo se percibe por el sujeto como una sensación de control que, además se asocia con la expectativa positiva de ser capaz de superar con éxito el próximo acontecimiento conflictivo que se le presente, por lo que se produce un considerable aumento de la percepción de autoeficacia.

A medida que aumente la duración de la abstinencia y el individuo pueda afrontar eficazmente cada vez más situaciones de riesgo, la percepción de control se incrementará de forma acumulativa y la probabilidad de recaída disminuirá (Marlatt, 1993; Marlatt y Gordon, 1985). Pero, si por el contrario, el sujeto no es capaz de afrontar con éxito una situación de alto riesgo, la probabilidad de recaer en posteriores situaciones aumentará, por una parte porque disminuirá su percepción de autoeficacia y, por otra, porque le será mucho más sencillo, por su experiencia previa y por su patrón de conducta habitual, el anticipar la expectativa positiva derivada del consumo de la sustancia que el anticipar, por el contrario, las consecuencias negativas derivadas de la conducta de consumo.

Los puntos de intervención señalados por los autores del modelo, se presentan en la figura nº2.

A partir de los puntos de intervención señalados por Marlatt y Gordon podemos extraer los siguientes objetivos generales para el programa de prevención de recaídas (Bazako, E.; Camacho, C.; Esteban, C.; Lejárraga, J. L.; Llorente, G.; Mateo, C.; Poveda, B.; y otros, 1995):

1. Proporcionar un modelo a los usuarios que les permita comprender y analizar su problema de abuso de drogas.
2. Aprender a identificar qué situaciones, pensamientos y/o estados emocionales pueden acercarlos al consumo y cómo afrontarlos adecuadamente utilizando determinadas técnicas.
3. Aprender a identificar las claves y señales que anuncian la posibilidad de una recaída.
4. Aprender a enfrentarse a una recaída antes y después de que se produzca un consumo.

Estos objetivos vienen desarrollados en un programa de tres módulos que compone el formato del Programa de Prevención de Recaídas elaborado por los técnicos del Plan Regional sobre Drogas de la Comunidad de Autónoma de Madrid.

Formato del programa.

El programa ha sido originariamente diseñado para su aplicación en grupo, no obstante también permite la aplicación individual, realizando las adaptaciones pertinentes. Se divide en tres módulos con sus correspondientes sesiones que siguen un esquema común y se complementan finalmente con su respectivo cuestionario de evaluación.

El **módulo uno** se compone de nueve sesiones a las que se añade una última sesión de repaso de contenidos y una posterior evaluación. Los objetivos de este primer módulo denominado "**Identificación de antecedentes**" son los siguientes:

1. Aprender a analizar el comportamiento desde una perspectiva conductual.
2. Comprender la función que ejercen los antecedentes y las consecuencias sobre los comportamientos.
3. Identificar las situaciones estimulares antecedentes al consumo de drogas.

4. Aprender a valorar las consecuencias que se derivan de cada comportamiento.

Desarrollo del módulo uno por sesiones.

Las sesiones y sus correspondientes objetivos se desarrollan a continuación:

1ª Sesión: Presentación del Programa

Objetivos:

1. Presentar el Programa de Prevención de Recaídas dentro del tratamiento del centro.
2. Evaluar las expectativas que el grupo trae con respecto al programa.

2ª Sesión: Identificación de dificultades

Objetivos:

1. Identificar las dificultades que cada usuario pueda tener para mantenerse abstinente.

3ª Sesión: Cadenas de conducta

Objetivos:

1. Dotar a los usuarios de un esquema explicativo de análisis de sus propios comportamientos.

4ª Sesión: Aprendizaje y consumo de drogas

Objetivos:

1. Proporcionar un esquema explicativo del aprendizaje y mantenimiento de las conductas en general y de la conducta de consumo en particular.

5ª Sesión: Identificación de antecedentes

Objetivos:

1. Aprender a diferenciar los estímulos externos de los

estímulos internos.

2. Aprender a identificar las situaciones que con mayor probabilidad les llevan o pueden llevarles a consumir drogas.

6ª Sesión: Identificación de estímulos internos. Pensamientos

Objetivos:

1. Reconocer que los pensamientos son mediadores entre la situación y el sentimiento. Identificar aquellos pensamientos que con mayor probabilidad van a generar estados emocionales negativos.

7ª Sesión: Identificación de estímulos internos. Sentimientos

Objetivos:

1. Reconocer los sentimientos como señales para el cambio de conducta. Aprender a observar las propias respuestas fisiológicas de los sentimientos.

8ª Sesión: Identificación de estímulos internos. El deseo de consumo

Objetivos:

1. Reconocer el deseo de consumo como una serie de respuestas fisiológicas.
2. Aumentar la probabilidad de identificar respuestas fisiológicas del deseo de consumo, fundamentalmente cuando éste es de baja intensidad.

9ª Sesión: Análisis de consecuencias

Objetivos:

1. Aprender a anticipar y valorar las consecuencias que se deriven de nuestras conductas.

Modulo dos: estrategias de afrontamiento.

El **Módulo Dos**, denominado "**Estrategias de afrontamiento**" está compuesto por doce sesiones de las cuales tres son opcionales, más las ya

consabidas sesiones de repaso y evaluación.

Las sesiones opcionales lo son por la posibilidad de haber sido ya trabajadas previamente durante el proceso de tratamiento. Los objetivos generales de este módulo son los siguientes:

1. Aprender estrategias de afrontamiento ante los antecedentes del consumo de drogas.
2. Constatar la importancia de disponer de situaciones y actividades que faciliten la aparición de comportamientos alternativos al consumo de drogas.
3. Incrementar las habilidades de autorrefuerzo.

Desarrollo del modulo dos por sesiones.

Las sesiones de este Módulo se distribuyen de la siguiente manera:

1ª Sesión: Estrategias de afrontamiento ante el deseo de consumo

Objetivos:

1. Entender y analizar el deseo de consumo como un hecho habitual dentro del proceso de deshabitación.
2. Desmontar la idea de la inevitabilidad de consumir ante la aparición de deseos de consumo.
3. Proporcionar al usuario estrategias de afrontamiento ante el deseo de consumo.

2ª Sesión: Estrategias de afrontamiento ante estímulos externos

Objetivos:

1. Proporcionar estrategias de control, evitación y escape ante situaciones identificadas como de alto riesgo.

3ª Sesión: Creación de nuevos ambientes

Objetivos:

1. Constatar la importancia de disponer de situaciones y actividades que faciliten la aparición de comportamientos alternativos al consumo de drogas.

2. Elaborar un listado de situaciones y actividades lo más amplio posible que facilite la aparición de comportamientos alternativos al consumo de drogas.

**4ª Sesión: Estrategias para afrontar la presión frente al consumo.
Decir no**

Objetivos:

1. Identificar situaciones de presión para el consumo de drogas.
2. Proporcionar y entrenar las estrategias necesarias para afrontar situaciones en las que haya que rechazar la droga.

5ª Sesión: Habilidades de afrontamiento ante pensamientos "molestos"

Objetivos:

1. Parada de Pensamientos y Cambio de Actividad ante pensamientos "molestos" y repetitivos.

6ª Sesión: Autoinstrucciones (opcional)

Objetivos:

1. Proporcionar una técnica que permita dirigir el comportamiento ante un objeto prefijado.

7ª Sesión: Desmontaje de pensamientos irracionales (opcional)

Objetivos:

1. Enseñar la técnica de desmontar pensamientos irracionales.
2. Aprender a sustituir pensamientos irracionales por pensamientos adecuados.

8ª Sesión: Alternativas a estados emocionales. Respiración difragmática

Objetivos:

1. Aprender a respirar con el diafragma.
2. Proporcionar una estrategia de control de las respuestas fisiológicas alteradas.

9ª Sesión: Relajación (opcional)

Objetivos:

1. Aprender a controlar las respuestas fisiológicas alteradas mediante la técnica de relajación.

10ª Sesión: Autorrefuerzo

Objetivos:

1. Conocer la importancia del autorrefuerzo.
2. Incrementar la capacidad de refuerzo potencial.

11ª Sesión: Fijación de metas

Objetivos:

1. Incrementar la probabilidad de alcanzar nuestros propios objetivos mediante su correcta planificación.
2. Conocer los pasos para la correcta planificación de objetivos.

12ª Sesión: Revisión de dificultades

Objetivos:

1. Comprobar la cantidad y calidad de estrategias de afrontamiento utilizadas ante las dificultades previamente identificadas en el módulo uno.

Modulo tres: identificación y control del proceso de recaídas.

El **Módulo Tres** denominado "**Identificación y control de un proceso de recaída**" está compuesto por cinco sesiones a las que se suman dos más, una de repaso y otra de evaluación. Los objetivos generales de este módulo son los siguientes:

1. Conocer la diferencia entre una recaída y un fallo, así como la forma más eficaz de intervenir en cada uno de ellos para facilitar el mantenimiento de la abstinencia.
2. Aprender a identificar aquellos sucesos y comportamientos que anteceden a un proceso de recaída, con objeto de hacer más fácil su control.
3. Dotar de un esquema teórico que facilite el análisis de una recaída, así como de estrategias que ayuden a combatir los efectos de violación de la abstinencia.

Desarrollo del modulo tres por sesiones.

Las sesiones y los objetivos se exponen a continuación:

1ª Sesión: El proceso de recaída

Objetivos:

1. Conocer la diferencia entre recaída y fallo.
2. Entender la recaída como un proceso.
3. Reconocer que es más fácil remontar una recaída cuanto antes se identifique como tal.

2ª Sesión: Claves que anticipan un proceso de recaída

Objetivos:

1. Aprender a identificar aquellos sucesos y comportamientos que anteceden un proceso de recaída con el objeto de hacer más fácil su control.

3ª Sesión: Análisis del proceso de recaída

Objetivos:

1. Análisis de ejemplos de proceso de recaídas reales, presentes o pasados.
2. Estrategias de afrontamiento.

4ª Sesión: Efectos de violación de la abstinencia

Objetivos:

1. Aprender a remontar una recaída cuando se ha producido el primer fallo.
2. Aprender a combatir los efectos de violación de la abstinencia.

5ª Sesión: Revisión de dificultades**Objetivos:**

1. Comprobar la cantidad y calidad de estrategias de afrontamiento utilizadas ante las dificultades previamente identificadas en el módulo uno.

El trabajo de este taller abordará una revisión más exhaustiva de cada uno de los módulos y sus correspondientes sesiones. Con los contenidos más importantes del Programa realizaremos sesiones de rol-playing.